

ELTERN TIPP zu dem Pappbilderbuch „Ich gehe heute zur Zahnärztin!“

Liebe Mütter, liebe Väter,

viele Eltern gehen oft selbst nicht unvoreingenommen zum Zahnarzt und fragen sich daher: Wie bereite ich mein Kind am besten auf den ersten Zahnarzttermin vor, sodass es gerne in die Praxis kommt und sie wieder mit einem Lächeln verlässt?

Da gerade für kleine Kinder ein routinierter Tagesablauf wichtig ist, wählen Sie am besten Vormittagstermine. Zu dieser Zeit sind die meisten Kinder sehr aufnahmefähig und ausgeruht. Ungünstig sind Zeiten, in denen sich Ihr Kind normaler Weise ausruht oder anderen festen Gewohnheiten nachgeht.

Thematisieren Sie den bevorstehenden Zahnarztbesuch nicht zu intensiv, denn so hat Ihr Kind die Möglichkeit, die Praxisräume und das Team ganz unbefangen kennenzulernen und somit Vertrauen aufzubauen. Natürlich können Sie Ihr Kind an den ersten Zahnarzttermin heranführen, indem Sie gemeinsam kindgerechte Bücher zum Thema anschauen oder die Zahnarztsituation mit dem liebsten Stofftier durchspielen. Versprochene Belohnungen vor dem Zahnarztbesuch zeigen dem Kind, dass etwas Unangenehmes bevorsteht. Daher sollten Sie diese sicher gutgemeinten Geschenke unterlassen. Und bitte drohen Sie nicht mit dem Zahnarzt, wenn sich Ihr Kind gegen das Zähneputzen wehrt!

Auch vermeintlich tröstende Formulierungen wie „Du brauchst keine Angst zu haben“, „Das ist nicht schlimm“ oder „Das tut nicht weh“ sollten Sie vermeiden, denn sie implizieren, dass etwas Schlimmes passieren könnte und bringen die kleinen Patienten erst auf die Idee, dass der Zahnarztbesuch womöglich schmerzhaft wird. Bei Nachfragen Ihres Kindes benutzen Sie aufmunternde Aussagen wie zum Beispiel: „Da werden deine Zähne gezählt. Darauf kannst du dich freuen!“

Wenn der „große Tag“ gekommen ist, geben Sie dem Zahnarztbesuch eine fröhliche Stimmung. Kündigen Sie ihn mit positiven Worten an, zum Beispiel: „Heute besuchen wir den Zahnarzt oder die Zahnärztin!“

Während des Praxisbesuches ist Ihr Kind die Hauptperson! Lassen Sie Ihr Kind auf Fragen selbst antworten, da es der Mittelpunkt des Geschehens ist, und das darf es auch gerne

spüren. Halten Sie sich im Hintergrund, denn insbesondere für kleine Kinder ist es oft schwierig, sich auf zwei Erwachsene gleichzeitig zu konzentrieren. Im Gespräch mit der Zahnärztin oder dem Zahnarzt wird Ihr Kind Vertrauen aufbauen. Die Mundhöhle ist ein sehr intimer Bereich und möglicherweise wird Ihr Kind nicht gleich „mitmachen“. Das ist nicht schlimm und für Ihre Zahnärztin bzw. Ihren Zahnarzt keine unbekannt Situation. Loben Sie Ihr Kind nach dem Besuch! Das stärkt das Selbstvertrauen Ihres Kindes und motiviert es, gerne wiederkommen. So wird der erste Zahnarztbesuch zu einem positiven Erlebnis werden!

Annett Kauczor

Zahnärztin, Fachärztin für Kinderzahnheilkunde
mit eigener Praxis in Bad Rodach, Bayern